TAUHID, KESEHATAN MENTAL, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

A. Pengertian Tauhid

Kata tauhid ialah meng-Esakan dari bahasa Arab (*wahhada–yuwahhidu–tauhidan*). Jadi bertauhid artinya meng-Esakan Tuhan pencipta semesta alam, yang tidak ada sekutu bagi-Nya dengan keyakinan yang bulat. Pendapat yang sama, bahwa perkataan tauhid berasal dari bahasa arab, masdar dari kata *wahhada* (وَحَّدَ), *yuwahhidu* (يُوَحِّدُ). Secara etimologis, tauhid berarti ke-Esaan maksudnya, i'tikat atau keyakinan bahwa Allah SWT adalah Esa; tunggal; satu. Pengertian ini sejalan dengan pengertian tauhid yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu ke-Esaan Allah; mentauhidkan berarti "mengakui ke-Esaan Allah". (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989 : 907-908).

Secara tradisional dan ungkapan sederhana, tauhid adalah keyakinan dan kesaksian bahwa "tidak ada Tuhan selain Allah". Pernyataan yang tampak negatif ini, sangat singkat, mengandung makna paling agung dan kaya dalam seluruh hazanah Islam. Kadang-kadang seluruh kebudayaan, seluruh peradaban, atau seluruh sejarah dipadatkan dalam satu kalimat yaitu kalimat tauhid (al-Faruqi, 1995: 9)

Tauhid mempengaruhi kehidupan manusia, dengan tauhid tidak mungkin seseorang mempunyai pandangan sempit, karena ia percaya kepada yang menciptakan langit dan bumi, pemilik seantero jagat, barat dan timur, pemberi rizki dan pendidik mereka.(Al-Maududi, 1975: 78). Tidaklah kita temukan di alam ini sesuatu yang ganjil sesudah adanya iman. Karena segala sesuatu yang ada di dalamnya adalah milik-Nya.. Tidak ada sesuatupun di alam ini yang mampu merintangi dan membatasi rasa cinta-Nya.

Orang yang bertauhid, akan luas pandangannya, tidak suatupun yang menyempitkan dia, sebagaimana tidak ada sesuatupun dari milik Allah yang menjadi sempit. Yang demikian itu tidak mungkin didapat oleh seseorang yang menganut faham ketuhanan yang berbilang, atau yang menganggap Allah SWT mempunyai sifat-sifat seperti manusia yang kurang dan terbatas, atau tidak percaya kepada Allah sama sekali.

Iman kepada kalimat tauhid melahirkan rasa bangga dan harga diri pada manusia, yang tidak dapat dirintangi oieh sesuatu. la mengetahui, bahwa Tuhan yang Maha Esa adalah Pemilik yang hakiki dari segala kekuatan yang ada di alam ini, mengetahui bahwa tidak ada yang memberi manfaat dan mudharat kecuali Dia, mengetahui bahwa tidak ada yang menghidupkan dan mematikan kecuali Dia, dan mengetahui bahwa tidak ada yang memiliki hukum, kekuasaan dan kedaulatan kecuali Dia sendiri. (Al-Maududi, 1975: 79)

Ilmu yang yakin ini menjadikan dia tidak berhajat kepada yang lain selain pada Allah, dan mencabut dari dalam hatinya rasa takut kepada yang lain dari

padaNya. Maka tidaklah ia akan menundukkan kepalanya di hadapan makhluk, tidak merendahkan diri dan mengemis kepadanya dan tidak gentar karena kecongkakan dan kebesarannya. Sifat seperti ini tidak mungkin dimiliki oleh seseorang manusia yang tidak bertauhid.

Salah satu dari pembawaan syirik, kufur dan kemurtadan, ialah bahwa seseorang mau menundukkan kepalanya kepada yang lain selain pada Allah, dan menganggapnya bahwa ia berkuasa untuk memberi manfaat dan mudharat kepadanya. la takut dan menggantungkan harapan kepadanya selain pada Allah SWT.

Bersamaan dengan ini, yaitu bersamaan dengan rasa bangga dan harga diri, adalah iman kepada kalimat tauhid menumbuhkan rasa rendah hati pada diri manusia. Orang yang mengakui "La ilaha illallah", tidak mungkin akan menjadi seorang yang congkak dan tidak bersyukur nikmat, dan hampir tidak pernah ia terpedaya oleh kekuatannya dan kecakapannya, karena ia mengetahui dan yakin bahwa hanya Allah yang mengaruniai semua yang ada padanya. Allah SWT berkuasa mencabutnya kembali apabila la menghendakinya. (Al-Maududi, 1975: 80)

Adapun manusia yang murtad yang tidak percaya kepada adanya zat Allah, maka adalah ia mengingkari nikmat, dan congkak. Apabila memperoleh nikmat yang segera, ia menganggap bahwa nikmat ini adalah buah dari usaha dan kecakapannya. Begitu juga seorang musyrik (menyekutukan Tuhan) berlaku congkak ketika memperoleh sesuatu nikmat keduniaan karena ia menyangka

bahwa ia mendapat perhatian dari Tuhan-Tuhannya yang tidak didapat oleh orang lain. (Al-Maududi, 1975: 81) Orang yang bertauhid mengetahui dengan penuh keyakinan, bahwa tidak ada jalan untuk mencapai keselamatan dan keberuntungan kecuali dengan kesucian jiwa dan amal saleh, karena ia beriman kepada Tuhan yang Maha Kaya dan Maha Adil yang bergantung kepadanya segala sesuatu, yang tidak mempunyai hubungan kekeluargaan dengan seseorang dan tidak seorangpun mempunyai campur tangan atau pengaruh dalam ketuhananNya.

Adapun orang-orang musyrik dan orang-orang kafir, mereka semata-mata menghabiskan masa hidupnya untuk angan-angan yang palsu. Di antara mereka ada yang berkata: "Sesungguhnya anak Allah telah menjadi penebusan dosa-dosa kita kepada Bapanya". Di antara mereka ada yang berkata: "Kami adalah putera-putera Allah dan kekasih-kekasihnya, maka tidaklah la akan menyiksa kami karena dosa kami." Di antara mereka ada yang berkata: "Kami akan meminta syafaat pada sisi Allah kepada pembesar-pembesar kami dan orang-orang yang taqwa daripada kami". Di antara mereka ada yang mempersembahkan nazar-nazar dan kurban-kurban kepada Tuhan-Tuhan mereka, dan menganggap bahwa dengan demikian mereka telah mendapat izin untuk bekerja sekehendak hatinya.

Kepercayaan yang bobrok ini dan seumpamanya, senantiasa membenamkan orang-orang itu ke dalam lumpur dosa dan maksiat (Al-Maududi, 1975: 82) Adapun orang-orang yang murtad yang sama sekali tidak percaya

bahwa di sana ada Pencipta (Khalik) di atas mereka, yang akan meminta pertanggungan jawab atas perbuatan-perbuatan mereka dan akan memberikan pembalasan kepada mereka atasnya, jika baik maka pembalasannya baik dan jika buruk maka pembalasannya buruk pula, maka mereka menyangka bahwa mereka merdeka di dunia, tidak terikat dengan sesuatu undang-undang dari atas mereka. Hawa nafsu mereka adalah Tuhan mereka, sedang mereka adalah budak-budaknya. Orang yang percaya kepada kalimat tauhid tidak mudah dihinggapi oleh rasa putus asa dan hilang harapan dalam keadaan bagaimanapun, karena ia beriman kepada Yang memiliki langit dan bumi, yang tidak terhingga bilangan ni'mat dan karuniaNya. Iman memberikan ketenteraman yang luar biasa di hatinya dan mengisinya dengan ketenangan dan harapan, meskipun ia dihina di dunia dan diusir dari semua pintu jalan penghidupan. Orang bertauhid senantiasa mencurahkan tenaganya dengan bertawakkal kepada Allah dan meminta pertolongan daripada-Nya dalam segala urusan. Ketenangan hati dan ketenteraman jiwa ini, tidak mungkin didapat dengan sesuatu kecuali dengan 'aqidah Tauhid. Oleh karena orang-orang kafir, orang-orang musyrik dan orang-orang (murtad) lemah hatinya, sedang mereka bersandar kepada kekuatan-kekuatan yang terbatas, maka alangkah cepatnya dihinggapi oleh rasa putus asa ketika menghadapi kesukaran-kesukaran, yang kadang-kadang membawa mereka kepada bunuh diri. Iman kepada kalimat tauhid mendidik manusia di atas suatu kekuatan yang besar dalam kebulatan tekad, keberanian, kesabaran, ketabahan dan tawakkal, dikala ia menghadapi perkara-perkara besar di dunia, demi untuk

mengharapkan keridhoan Allah. Ia mempunyai penuh keyakinan bahwa kekuatan Tuhan yang memiliki langit dan bumi menyokong dari belakangnya dan membimbing tangannya pada tiap-tiap taraf dari taraf-taraf kehidupannya.

Menurut Syekh Muhammad Abduh ilmu tauhid adalah ilmu yang membicarakan tentang wujud Tuhan, sifat-sifat yang mesti ada pada-Nya, sifat-sifat yang boleh ada pada-Nya, sifat-sifat yang tidak mungkin ada pada-Nya; membicarakan tentang rasul-rasul, untuk menetapkan keutusan mereka, sifat-sifat yang boleh dipertautkan kepada mereka, dan sifat-sifat yang tidak mungkin terdapat pada mereka (Abduh,1979: 4). Hasbi ash-Shiddieqy merumuskan ilmu tauhid adalah ilmu yang membicarakan tentang cara-cara menetapkan akidah agama dengan mempergunakan dalil-dalil yang meyakinkan, baik dalil-dalil itu merupakan dalil naqli, dalil aqli, atau pun dalil wijdani (perasaan halus) (Shiddieqy, 2001: 1).

Sejalan dengan itu Taib Tahir Abdul Muin menyatakan, tauhid artinya mengetahui atau mengenal Allah ta'ala mengetahui dan menyakinkan bahwa Allah ta'ala itu tunggal tidak ada sekutunya (Muin, 1992: 19).

Para ulama sependapat, mempelajari tauhid hukumnya wajib bagi setiap muslim. Kewajiban itu bukan saja di dasarkan pada alasan rasio bahwa aqidah merupakan dasar pertama dan utama dalam Islam , tetapi juga didasarkan pada dalil-dalain naqli, al-Qur'an dan Hadits (Nasir, 1996 : 9).

Selama hayatnya, Rasulullah SAW berjuang dengan gigih menegakkan tauhid ditengah masyarakat yang hidup dalam kekafiran dan kemusyrikan. Beliau

mengajak mereka untuk bertauhid, dan memberikan pendidikan ketauhidan yang intensif kepada para sahabat dan pengikutnya. Beliau juga memberikan contoh konkrit dan taladan positif bagaimana sikap hidup manusia bertauhid yang tercermin dalam perkataan, sikap hidup, kepribadian, dan perilaku beliau sehari-hari (Hamka, 1989 : 7).

B. Pengertian Kesehatan Mental

Dari berbagai kepustakaan yang diteliti, peneliti mendapat kesan belum adanya kesepakatan para ahli dalam merumuskan kesehatan mental (*mental healt*). Hal itu disebabkan antara lain adanya dikhotomi karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tidak adanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental (H.Musnamar, 1992: XIII)

Istilah kesehatan mental mempunyai pengertian yang cukup banyak, karena mental itu sendiri bersifat abstrak sehingga dapat menimbulkan berbagai penafsiran dan definisi-definisi yang berbeda. Karena itu banyak pengertian dan definisi yang diberikan oleh para ahli sebagai berikut:

1. Zakiah Darajat, Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala ganggunan dan penyakit mental, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama, serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Daradjat, 1989: 13-14). Menurut Hanna Djumhana Bastaman definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia (Bastaman, 1997: 133)
2. Abdul Aziz El Qussy.

   Kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi dan jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan mental yang ringan, yang bisa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagian dan kemampuan (El Qudssy, 1974: 38)
3. Hasan Langgulung.

   Yang dimaksud kesehatan mental dalam buku teori-teori kesehatan mental adalah keselamatan dan kebahagiaan yang berlaku di dunia dan menurut pandangan Islam kebahagiaan di dunia hanyalah jalan ke arah kebahagiaan akherat, sedang kebahagiaan akherat tidak dapat dicapai tanpa usaha di dunia (Langgulung, 1986: 444).

4. Kartini Kartono, Jenny Andari.

   Kesehatan mental adalah bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka serta konflik batin (Kartono, 1989: 4).

Dari beberapa keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan dan keserasian jiwa yang dapat memecahkan segala macam persoalan, untuk selanjutnya akan memunculkan kebahagiaan.

Berangkat dari definisi kesehatan mental yang berbeda-beda sesuai dengan bidang dan pandangan masing-masing, maka upaya pencapaiannya juga beragam.

Kartini Kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

1. Pemenuhan kebutuhan pokok

   Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat *organis* (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustasi atau hambatan-hambatan.

2. Kepuasan.

   Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas disegala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

3. Posisi dan status sosial

   Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/*assurance*, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak imbang (Kartono, 1989: 29-30)

Zakiah Darajat berpendapat kehilangan ketentraman batin itu, disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri, kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi dirumah tangga, di kantor ataupun dalam masyarakat. Maka sebagai upayanya Zakiah Daradjat mengutip firman Allah SWT (Daradjat, 1982: 103)

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya "……ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah itu hati menjadi tentram" (QS. Ar-Ra'du : 28).

Dalam ayat di atas dinyatakan bahwa dzikir itu bisa membentuk hati manusia untuk mencapai ketentraman. Dzikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku dzikr diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkomat-kamit. Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Daradjat, 1982: 104).

Al-Qur'an menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingatan: "dengan mengingat Allah *(dzikrullah)*, hati orang-orang beriman menjadi tenang". Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang *(al-Ra'ad:28)*. Dzikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah: "sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberikan kaum kerabat, dan Allah melarang perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan, dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu dzikir (dapat mengambil pelajaran)" (an-Nahl : 90) (Daradjat, 1982: 104).

Dzikir juga mengambil pelajaran atau peringatan : "Allah memberikan hikmah kepada orang atau siapa saja yang dikehendaki-Nya. Barang siapa yang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak dan tak ada yang

dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal *(ulul albab)"* (al-Baqarah : 269) (Daradjat, 1982: 104).

Hasan Langgulung mensyaratkan, bahwa untuk mencapai kebahagiaan ada dua syarat, yaitu : iman dan amal. Iman adalah kepercayaan kepada Allah, Rasul-rasul, Malaikat-malaikat, Kitab-kitab, hari kiamat, dan *qodlo qodhar*, ini semua berkaitan dengan kebahagiaan akherat. Adapun syarat kedua adalah amal, yakni perbuatan, tindakan, tingkah laku termasuk yang lahir dan yang batin, yang nampak dan tidak tampak, amal jasmaniah ataupun amal rohaniah.

Amal itu ada dua macam, amal ibadah *(devational acts)*, yaitu amal yang khusus dikerjakan untuk membersihkan jiwa, untuk kebahagiaan jiwa itu sendiri. Adapun jenis amal yang kedua ialah yang berkaitan dengan manusia lain, seperti amal dalam perekonomian, kekeluargaan, warisan, hubungan kenegaraan, politik, pendidikan, sosial, kebudayaan dan lain-lain (Langgulung, 1986: 398-399).

Kedua hal tersebut (iman dan amal) akan mendapat balasan dari Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya.

وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

Artinya : Dan sampaikan berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya ….(QS.Al-Baqoroh : 25)

Dalam sidang WHO pada Tahun 1959 di Geneva telah berhasil merumuskan kriteria jiwa yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai jiwa yang sehat apabila yang bersangkutan itu:

a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
c. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan (Hawari, 2002: 13)

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, kriteria sehat mental antara lain bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial dan menjaga kelestarian lingkungan sekitar, serta merealisasi berbagai potensi dirinya (Bastaman, 1997: 6).

Sebuah pembangunan tidak hanya ditekankan pada pembangunan fisik saja, melainkan juga pembangunan mental spiritual tidak dapat di lepaskan begitu saja, karena kedua-duanya harus terjadi keseimbangan yang akan membawa kepada timbulnya transformasi sosial yang akan berpengaruh kepada nilai-nilai kehidupan. Apabila transformasi sosial yang terjadi mengarah kepada penurunan nilai-nilai moralitas, maka akan membawa dampak yang buruk terhadap perkembangan mental.

Kesehatan mental harus sejak dini diperhatikan, terutama pada anak-anak demi kelangsungan hidup selanjutnya agar tidak mengalami gangguan pada mentalnya. Dalam hal ini Balnadi Sutadipura mengemukakan ciri-ciri mental yang sehat, yaitu ;

1. Memiliki pertimbangan objektif, yaitu kemampuan untuk memandang segala macam kejadian secara jujur dan teliti seadanya tanpa menambah atau menguranginya. Kemampuan ini disebut juga rasionalitas atau fikiran sehat.
2. *Autonomy*, yaitu kemampuan seseorang untuk memperlakukan kejadian sehari-hari atas pertimbangannya sendiri yang mandiri dan dewasa, seperti; *inisiatif, self direction, emosional independence* dan sebagainya (Balnadi, 1986: 35-36)

Kesehatan mental yang tidak lepas dari faktor kepribadian ini dalam perkembangan manusia mempunyai fase-fase tertentu, sedangkan tingkat perkembangan pribadi akan dianggap wajar sesuai dengan tingkat perkembangan pada umumnya. Apabila dalam perkembangan selanjutnya mengalami perkembangan yang wajar sesuai dengan berfungsinya mekanisme kerja organ-organ tubuh atau fisik dan psikisnya tidak mengalami gangguan, maka kesehatan mental atau mentalnya pun tidak akan mengalami penyimpangan berarti. Kalau sudah demikian kebahagiaan hidup mulai dapat dirasakan karena mampu menyesuaikan diri dalam seluruh interaksi dan aktivitas di lingkungan dalam arti luas, baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam lingkungan sekolah.

Kemampuan merasakan kebahagiaan hidup merupakan ciri dari kesehatan mental. Akan tetapi ciri-ciri kesehatan mental pada dasarnya dapat dilihat dari faktor-faktor atau komponen-komponen yang mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, yaitu perasaan, fikiran, kelakuan dan kesehatan. Keempat faktor atau komponen tersebut apabila tidak ada gejala umum yang menunjukkan kurang sehat, maka sudah berarti kesehatan mentalnya terjaga dan gangguan mental yang muncul berkisar dari empat faktor tersebut. Untuk lebih jelasnya ada beberapa contoh seperti berikut:

a. Perasaan

   Dalam perasaan yang selamanya terganggu (tertekan), tidak tenteram, rasa gelisah tidak menentu apa yang digelisahkan dan tidak bisa pula mengatasinya, selamanya berperasaan takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas apa yang ditakutinya itu, selamanya merasa iri, rasa sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan lain-lain.

b. Pikiran.

   Pikiran dapat memiliki peranan penting dalam menggangu kesehatan mental anak, demikian pula mental dapat mempengaruhi pikiran, misalnya, anak-anak menjadi bodoh di sekolah, menjadi pemalas, pelupa, suka membolos, tidak bisa konsentrasi.

c. Kelakuan.

   Terganggunya kesehatan mental biasanya ditandai dengan senangnya berkelakuan tidak baik, seperti; kenakalan, keras kepala, suka berdusta,

menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang lain dan lain-lain. Perbuatan ini selalu menyebabkan orang menderita, haknya teraniaya, dan sebagainya.

d. Kesehatan

Jasmani dapat terganggu pula kesehatannya, hal ini dapat juga terjadi bukan karena fisiknya langsung, akan tetapi perasaannya akibat dari mental yang tidak tenteram. (Sutadipura, 1986: 55-56)

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, *mental hygien* (kesehatan mental) ialah ilmu yang bertujuan :

1. Memiliki dan membina mental yang sehat
2. Berusaha mencegah timbulnya kepatahan mental (*mental breakdown*), mencegah berkembangnya macam-macam penyakit mental dan sebab musabab timbulnya penyakit tersebut
3. Mengusahakan penyembuhan dalam stadium permulaan (Kartono, 1989: 6). Jadi kecuali melakukan kegiatan-kegiatan *preventif* guna mencegah timbulnya penyakit-penyakit mental, juga berusaha menyehatkan kembali orang-orang yang tengah terganggu mental dan emosinya.

Demikian pula Saparinah Sadli, mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan mental, yaitu:

1. Orientasi Klasik

Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai kelakuan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau rasa “tak sehat” serta

mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Aktivitas klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.

2. Orientasi penyesuaian diri

   Seorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.

3. Orientasi pengembangan potensi

   Seseorang dikatakan mencapai tarap kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri (Sadli, 1997: 132)

Dalam *psiko-terapi* (Perawatan Mental) ternyata yang menjadi pengendali utama dalam setiap tindakan dan perbuatan seseorang bukanlah akal pikiran semata-mata, akan tetapi yang lebih penting dan kadang-kadang sangat menentukan adalah perasaan. Telah terbukti bahwa tidak selamanya perasaan tunduk kepada pikiran, bahkan sering terjadi sebaliknya, pikiran tunduk kepada perasaan. Dapat dikatakan bahwa keharmonisan antara pikiran dan perasaanlah yang membuat tindakan seseorang tampak matang dan wajar (Darajat, 1982: 13). Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan Hygiene mental atau kesehatan mental adalah mencegah timbulnya gangguan mental dan gangguan emosi, mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta memajukan mental.

Menjaga hubungan sosial akan dapat mewujudkan tercapainya tujuan masyarakat, dan membawa kepada tercapainya tujuan-tujuan perseorangan sekaligus. Kita tidak dapat menganggap bahwa kesehatan mental hanya sekadar

usaha untuk mencapai kebahagiaan masyarakat, karena kebahagiaan masyarakat itu tidak akan menimbulkan kebahagiaan dan kemampuan individu secara otomatis, kecuali jika kita masukkan dalam pertimbangan kita, kurang bahagia dan kurang menyentuh aspek individu, dengan sendirinya akan mengurangi kebahagiaan dan kemampuan sosial (El-Quusy, 1974: 40)

Dari uraian di atas dapat lebih difokuskan, bahwa tujuan *mental hygiene* atau kesehatan mental adalah tercapainya kebahagiaan secara individu maupun kebahagiaan masyarakat pada umumnya.

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, serta terutama matang pula ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas "*insan paripurna*", yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan. Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahkan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti mentalnya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat dihampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif

dan terencana sesuai dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar-Ra'du ayat 11) (Bastaman, 1997: 150)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya : " Sesungguhnya Allah tidak mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendri".

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri dan merubah nasib sendiri dan barulah setelah itu hidayah Allah akan tercurah padanya. Sudah tentu upaya-upaya dapat meraih hidayah Allah SWT itu harus sesuai dan berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits. Selain itu dalam Islam kebebasan bukan merupakan kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan, dan cara-caranya harus selalu sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

C. Relasi Bertauhid dan Kesehatan Mental

Dalam masyarakat, istilah mental sering digunakan sebagai ganti dari perkataan kepribadian. Ini berarti, mental sama dengan keseluruhan kualitas diri seseorang. (Ramayulis, 2002 : 124) Dewasa ini masalah kesehatan mental cukup mendapat perhatian, terutama oleh para ahli ilmu pengetahuan, lebih khusus lagi dikalangan para ahli perawatan mental. Tidak jarang kita mendengar kasus penyakit yang–secara teoritis–dengan obat tertentu dapat disembuhkan, namun setelah ditunggu sekian lama kesembuhan yang diharapkan itu tidak kunjung tiba.

Kalaupun ada kesembuhan, sifatnya hanya sementara. Penyembuhan tuntas baru berhasil setelah pasien tersebut mendapat perawatan ahli jiwa melalui konsultasi dan memenuhi petunjuknya. (Jalaluddin, 2004 : 250)

Pernyataan "dalam raga yang sehat terdapat jiwa yang sehat" tidak seluruhnya dapat diterima. Yang diterima justru sebaliknya, "dalam jiwa yang sehat terdapat raga yang sehat". Memang antara jasmani dan rohani terdapat hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi. Term *mental* mempunyai keterkaitan dengan hal-hal yang bersifat batin. Karena itu, mengetahui kesehatan mental sebenarnya termasuk hal yang bersifat relatif. Yang dapat diketahui hanyalah seberapa jauh jarak kesehatan mental seseorang dengan kesehatan mental manusia pada umumnya, yang dianggap normal. (Nasution, 1980 : 105)

Dalam usaha untuk memenuhi keinginan atau kebutuhan hidup, seseorang kadang-kadang mendapat halangan dan rintangan, bahkan mengalami jalan buntu. Kondisi ini akan mengganggu ketenangan, bahkan dapat mengganggu keseimbangan mentalnya. Kegagalan dalam usaha untuk memenuhi keinginan atau kebutuhan itu ada yang berasal dan dalam dirinya, yaitu kegagalan penyesuaian dalam dirinya, dan ada pula yang berasal dari luar dirinya. (Ahyadi, 1995 : 212)

Dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan dan keinginan manusia beraneka ragam, sesuai dengan tingkat kehidupan, lingkungan, dan tingkat rasa kepuasannya. Di samping itu, ada kebutuhan yang dirasakan harus ada pada setiap orang, yaitu rasa ingin disayang, rasa aman, harga diri, ingin tahu, dan ingin

sukses. (Daradjat, tth : 3) Apabila salah satu kebutuhan yang dirasakan harus ada itu tidak terpenuhi secara wajar akan timbul rasa tidak senang pada diri seseorang. Kadar ketidaksenangan itu sesuai dengan keadaan jiwanya, lingkungannya, dan banyak sedikitnya kebutuhan tersebut terpenuhi. Ketidaksenangan inilah yang dapat menimbulkan kecemasan dan mengganggu keseimbangan mental seseorang. (Hawari, 2002 : 140-145)

Seorang pedagang yang mengalami kegagalan dalam perniagaannya atau pegawai yang gagal menduduki jabatan, tentu merasa tidak senang dan kecewa. Kekecewaan tersebut akan mengganggu keseimbangan mental. Makin tinggi tingkat kekecewaan itu makin berat gangguan keseimbangan mental tersebut. Hal ini dapat membawanya melakukan apa saja demi menghilangkan kekecewaan tersebut, bahkan ada yang bunuh diri, jika mentalnya tidak sehat dan kuat. Tetapi, jika mentalnya atau jiwanya sehat dan kuat, apa pun masalah yang dihadapinya, ia akan selalu tenang dan mampu mengendalikan diri. Kegagalan baginya bukan membuatnya putus asa apalagi bunuh diri, tetapi menjadi pelajaran berharga dan memacu dirinya untuk lebih giat dan gigih berusaha mencapai sukses. Karena itu, kesehatan mental sangat penting bagi seseorang agar ia dapat menghadapi dan mengatasi problema kehidupan dengan jiwa yang tenang, tenteram, dan damai. (Murder, 1999 : 69)

Bagi seorang muslim, usaha yang paling penting dan utama untuk menuju mental yang sehat adalah memantapkan, menguatkan, dan mengokohkan akidah (tauhid) yang ada dalam dirinya. Sebab, dengan akidah (tauhid) yang kuat, kokoh,

dan mantap, jiwanya akan selalu stabil, pikirannya tetap tenang, dan emosinya terkendali. Untuk memperoleh akidah yang kuat dan kokoh tersebut, mau tidak mau, seseorang harus memperoleh pendidikan akidah yang baik, intensif, dan benar. Sebagaimana diketahui, pendidikan akidah yang paling utama adalah di dalam lingkungan keluarga, baru kemudian di sekolah dan di masyarakat. Bagaimana peranan akidah Islamiah memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa dalam hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan manusia yang dirasakan harus ada pada setiap orang, dapat dilihat pada uraian berikut ini. (Romli, 2003 : 58-91)

Pertama, perasaan ingin dikasihi dan disayangi merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap insan dalam hidup dan kehidupannya. Bentuk perasaan yang diinginkan tersebut bermacam-macam seperti perhatian, bantuan atau pertolongan dan penghormatan dari pihak lain, misalnya, saran atau pendapatnya selalu menjadi tumpuan perhatian orang, dalam kesulitan atau kesusahan ia mendapat bantuan dan pertolongan, jika ia bekerja di kantor ia disegani bawahan dan diperhatikan atasan, dan sebagainya. Kalau hal-hal tersebut dapat terpenuhi, ia sangat senang dan gembira. Tapi, jika terjadi sebaliknya, keseimbangan mentalnya akan terganggu. Dalam dirinya mungkin muncul perasaan yang bukan-bukan seperti rasa dibenci, tidak disenangi orang, dimusuhi, atau rasa dikucilkan. Apabila perasaan demikian sangat mendalam, mentalnya menjadi sakit. Penyakit ini membawa pula kepada penyakit tubuh atau raganya. Penyakit mental ini bisa juga membawa sikap atau tindakan yang negatif yang justru makin merendahkan

derajat dan martabatnya di tengah-tengah masyarakat, seperti marah-marah tanpa arah dan sebab yang jelas, berusaha menyakiti orang lain yang dianggap tidak perduli atau memperhatikannya dengan berbagai cara, dan bersikap tidak sopan.

Dalam akidah Islam diajarkan bahwa Allah SWT sangat memperhatikan hamba-hamba-Nya, Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Hamba-Nya tidak pernah ditinggalkan, apalagi jika hamba itu selalu berusaha mendekatkan diri kepada-Nya dengan melaksanakan ibadah dan kewajiban-kewajibannya. Akidah Islamiah juga mengajarkan bahwa segala sesuatu kembali kepada Allah. Pujian, cinta kasih, perhatian, dan sebagainya adalah untuk Allah dan karena Allah. Biarpun seluruh umat manusia tidak ada yang memperhatikan, memperdulikan, mencintai, atau mengasihi, namun Allah akan selalu memperhatikan, memperdulikan, mencintai, dan mengasihinya. Apabila akidah semacam ini tertanam kuat di dalam diri seseorang, mentalnya akan kuat dan tangguh. la tidak lagi tergoda oleh perhatian, cinta kasih, dan kepedulian orang lain. Yang penting baginya adalah mendapat perhatian dan cinta kasih Allah SWT disertai dengan perbuatan-perbuatan positif yang ditampilkannya di tengah-tengah masyarakat atau lingkungannya. Direncanakan atau tidak, sikap dan perbuatan positif yang lahir dari perilakunya yang didasari oleh mental akidah Islamiah tersebut, akan membawa pengaruh positif pula bagi dirinya. Perhatian, kasih sayang, dan kepedulian orang pun muncul dengan sendirinya, tanpa rekayasa. Bahkan kepedulian dan cinta kasih ini bersifat tulus dan murni. [Andreo, 1978 : 103]

Kedua, perasaan aman. Setiap orang membutuhkan rasa aman dalam dirinya, baik lahir maupun batin. Apabila perasaan aman ini tidak diperoleh seseorang, jiwa dan mentalnya akan terganggu. Jiwa yang terganggu dapat menimbulkan berbagai penyakit dan melahirkan tindakan negatif sebagaimana disebutkan di atas.

Dalam Islam diajarkan, alam semesta dengan segenap isinya adalah makhluk Allah yang selalu berada dalam pengawasan, pemeliharaan, dan pengetahuan-Nya. Allah akan memberikan perlindungan kepada hamba-hamba-Nya, terutama hamba yang bakti dan faat kepada-Nya. Akidah atau keyakinan seperti ini apabila tertanam kuat dalam jiwa seseorang, ia akan merasa aman dan selalu merasa dilindungi. la tidak akan takut menghadapi apapun dari siapa pun dan dalam bentuk apa pun. Dalam surat al- Quraisy ayat 4 Allah.berfirman:

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ

Artinya : "Allah memberikan makanan kepada mereka untuk menghilangkan rasa lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan".(Yayasan penterjemah/pentafsir al-Qur'an, 1978 : 210)

Ketiga, rasa harga diri. Setiap orang memiliki rasa harga diri dan ingin agar dirinya dihargai orang lain. Untuk mendapatkan penghargaan masyarakat tersebut ia berusaha menuruti dan menaati norma-norma sosial yang ada dalam lingkungannya, bahkan kalau mungkin ia berusaha mempengaruhi dan menguasainya. Setiap orang ingin harga dirinya terangkat, dipuji, tidak dilecehkan, direndahkan, apalagi dihinakan. Apabila rasa harga ini terganggu,

jiwanya akan tergoncang, perasaan kecewa dan tidak senang menyerangnya, bahkan dapat menimbulkan dendam terhadap orang lain dan berusaha mencelakakan orang tersebut. (Kartono, 2002 : 157)

Dalam akidah Islam diajarkan bahwa pujian yang sebenarnya hanya untuk Allah. Manusia diciptakan sebagai makhluk yang mulia dan paling baik. Manusia mendapat penghargaan yang besar dari Tuhan. Khusus bagi orang yang takwa, Allah berikan penghargaan dan kemuliaan yang tinggi, melebihi yang lain. Dalam surat al-Hujarat ayat 13 Allah menegaskan hal tersebut:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

Artinya : "Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling takwa..." (Yayasan penterjemah/pentafsir al-Qur'an, 1978 : 201)

Jika akidah atau keyakinan sebagaimana diajarkan Islam di atas tertanam dalam jiwa seseorang, mentalnya akan kuat, mental tidak tergoncang hanya oleh karena orang lain tidak memberikan penghargaan kepadanya. la yakin, Allah memuliakan dan menghargainya. Buktinya, Allah selalu berikan rezeki padanya. Apalagi kalau ia bertakwa kepada Allah, ia yakin derajatnya di sisi Allah semakin tinggi. Karena itu, yang penting baginya, bukan berharap penghargaan dan penghormatan orang lain, tapi penghormatan dan penghargaan dari Allah. Untuk itu, ia berusaha secara maksimal bertakwa kepada Allah SWT. Hasilnya, bukan saja jiwanya tenang, tapi juga penghargaan dari manusia pun ia peroleh.

Keempat, rasa ingin tahu atau mengenal sesuatu. Setiap orang mempunyai naluri ingin tahu. Ini memang sifat manusia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini merupakan wujud dari rasa ingin tahu manusia. Perkembangan kebudayaan dan peradaban juga tidak lepas rasa ingin tahu manusia itu yang terwujud dalam bentuk kemajuan kebudayaan dan peradaban tersebut. Manusia berusaha keras menembus ruang angkasa, menjelajahi bulan, dan berusaha menjangkau planet-planet, semuanya karena ingin tahu. (Khadijah, 1998 : 101) Keingintahuan seseorang terhadap sesuatu kadang-kadang tidak terbatas, bahkan ada yang menginginkan sesuatu yang tidak mungkin diketahuinya atau tidak mungkin dicapai oleh kemampuannya. Ingin tahu yang tak terbatas inilah yang dapat merugikan dirinya, bahkan orang lain. Orang lain bisa menjadi korban dari berbagai percobaan yang dilakukannya dalam usaha untuk mengetahui sesuatu, atau dirinya sendiri menjadi stress berat karena ia tidak berhasil mengetahui obyek yang dikaji dan dicobanya tersebut. (Rifa'i, 2003 : 90)

Orang yang memiliki akidah Islamiah akan sadar bahwa obyek yang bisa diketahui manusia terbatas, sebab manusia adalah ciptaan Tuhan yang diciptakan dengan segala keterbatasannya. Dengan keterbatasan itu, kemampuan otak manusia pun terbatas. Tidak semua yang ada dapat diketahui oleh manusia, sekalipun ilmu pengetahuan itu selalu berkembang. Dalam surat al-Isra ayat 85 Allah berfirman:

وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya : "...dan tidaklah kamu diberi pengetahuan kecuali hanya sedikit..." (Yayasan penterjemah/pentafsir al-Qur'an, 1978 : 102)

Dengan keyakinan bahwa kemampuan manusia terbatas, yang bisa diketahui manusia terbatas, seorang muslim tidak akan terjerumus kepada stress berat dan melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri atau orang lain. la bisa bebas dari tekanan mental keingintahuan yang menggebu-gebu, tanpa harus menjadi apatis dan statis.

Kelima, rasa ingin sukses. Setiap orang ingin sukses dalam kehidupannya sebab kesuksesan itu akan membawa kebahagiaan. Makin banyak sukses yang dicapai, makin bertambah rasa kepuasan yang dirasakan seseorang. Akan tetapi, apabila terjadi sebaliknya, kegagalan, batinnya akan mengalami ketegangan dan kegoncangan. Ketegangan yang terus menerus terjadi akan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, baik lahir maupun batin. Ketegangan, apalagi stress berkepanjangan, tidak akan terjadi pada manusia yang memiliki akidah Islamiah yang kuat karena dengan keyakinannya yang kokoh akan adanya Allah, kekuasaan, bantuan, dan pertolongan-Nya, ia bisa tenang menghadapi setiap kegagalan.

Dari uraian di atas dapat ditegaskan bahwa kehidupan jiwa seseorang merupakan barometer dari kesehatan jasmaninya. Obat yang paling mujarab untuk membasmi basil-basil gangguan mental adalah suntikan imunitas keimanan (tauhid) kepada Allah dan mempraktekkannya dalam sikap hidup sehari-hari dengan baik dan benar. (Chirzin, 2004 : 48)

Abdul Kadir, seorang saintis Mesir, dalam bukunya *Biolojiyah al-Iman* atau *Biologi Iman* mengatakan:

> "Jika Anda ditimpa berbagai tekanan atau problema hidup, baik materi maupun psikologis. Janganlah panik, tapi, bersabarlah. Kembali kepada diri Anda. Ambillah kertas dan pena. Hitunglah dengan teliti berapa banyak nikmat Allah yang telah Anda terima. Hitunglah pula dengan teliti berapa banyak nilai nikmat tersebut. Bersyukurlah Anda kepada Allah, kemudian berdoa kepada-Nya agar dianugerahkan ketenangan jiwa. Mohonlah agar rasa iman dan ketenangan jiwa selalu dianugerahkan kepada Anda". (Kadir, 1981 : 45)

Resep yang diberikan Abdul Kadir ini merupakan resep yang tepat. Dengan mengkalkulasi nikmat dan nilainya yang diberikan Allah, bersyukur, dan berdoa kepada-Nya, seseorang akan sadar bahwa Tuhan mencintai dan mengasihinya. Tuhan tidak membiarkannya sendiri. Tuhan selalu memberinya nikmat dan nikmat itu sangat banyak. Tak seorang manusia pun yang mampu menghitung berapa banyak nikmat yang diberikan Tuhan itu. Dengan kesadaran ini, jiwa seseorang akan tenang, tenteram dan damai. Ia terbebas dari stress dan ketegangan jiwa.

Oleh sebab itu dengan senantiasa bertauhid yang kuat dan benar maka jiwa seseorang akan senantiasa sehat karena ia senantiasa dapat menyesuaikan diri, bersifat qona'ah (merasa cukup apa yang diterima, terhindar dari rasa gelisah takut ia hidup selalu penuh dengan harapan atau optimis tanpa ada rasa sikap putus asa. Hal ini sesuai dengan rumusan kriteria jiwa yang sehat yang telah dirumuskan dalam sidang umum WHO pada tahuin 1959 di Geneva yaitu:

a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress, cemas dan depresi).
e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.

Dengan demikian uaraian di atas menunjukkan bahwa ada relasi yang kuat antara bertauhid dengan kesehatan mental. Karena dengan tauhid mental seseorang dapat berkembang sesuai dengan tuntunan Allah SWT yang tidak perlu lagi diragukan akan kebenaran dari semua petunjuknya yang ada dalam al-Qur'an.

D. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam dan Landasannya

Setiap manusia dalam hidupnya tidak terlepas dari masalah-masalah yang ditemui/dihadapi dan tentu ia ingin memecahkan/mengatasi masalahnya sendiri. masalah tersebut bersifat kompleks dan berbeda tingkatannya, sesuai dengan perkembangan zaman dan persepsi manusia terhadap zaman itu. Bilamana masalahnya tidak dapat diatasi sendiri, maka ia memerlukan bantuan orang lain untuk memcahkannya atau mengatasinya. Itu pun kalau ia sadar, bahwa ia memiliki masalah dalam dirinya, sebab seringkali masalah tersebut tidak disadari oleh seseorang, dan bahkan menganggapnya sebagai suatu hal yang biasa saja. Jadi diperlukan bantuan orang lain, bukan hanya untuk mengatasi masalah yang

dihadapi seseorang, melainkan juga untuk memberitahukan kepadanya bahwa ia mempunyai masalah [Lusikooy, 1983: 9-10]

Masalah manusia dan kemanusiaan dalam lingkup kehidupan manusia begitu kompleks, terutama sekali penyesuaian diri dengan lingkungan. Pendekatan masalah dalam lingkup pendidikan, dilakukan dengan sistem pendidikan, dalam mana bimbingan adalah merupakan pelengkap pendidikan formal.

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance* dan *counseling.* Dalam kamus bahasa Inggris kata *guidance* berarti: pimpinan, bimbingan, pedoman, petunjuk. Kata *counseling* berarti: pemberian nasihat, perembukan, penyuluhan (Shadily, 1992: 150 dan 283). Dahulu istilah *counseling* di indonesiakan menjadi *penyuluhan*. Akan tetapi, karena istilah *penyuluhan* banyak digunakan di bidang lain, semisal dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali berbeda isinya dengan yang dimaksud *counseling,* maka agar tidak menimbulkan salah paham, istilah *counseling* tersebut langsung diserap saja menjadi *counseling* (Musnamar, 1992: 3).

Dalam hubungan ini ada yang kurang sependapat jika "*counseling*" hanya diterjemahkan dengan "penyuluhan". Kata "*counseling*" meliputi perembugan, pemberian nasihat, penyuluhan, penerangan (informasi). Sedang kata penyuluhan (lebih sempit) pengertiannya penerangan atau penyelidikan, pengintaian. Kata

penyuluhan memberi kesan hanya satu pihak yang aktif yaitu orang yang memberi penerangan saja (Rohani, 1991:21).

Bimbingan dan konseling di lingkungan lembaga pendidikan, dan lingkungan masyarakat Indonesia pada umumnya, semakin dirasakan kehadirannya, sebagai kebutuhan dalam usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami problema kehidupan pribadi, terutama yang berkaitan dengan aspek mental spiritual dan psikologis. Problema kehidupan mental spiritual tersebut timbul karena adanya gangguan psikologis dari pengaruh faktor internal dan eksternal, atau faktor kemampuan individual, dan faktor lingkungan sekitar (Arifin, 2003: 4).

Secara terminologis, bimbingan itu sendiri adalah pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup. Bantuan itu bersifat psikologi dan tidak berupa pertolongan finansial, medis dan sebagainya. Dengan adanya bantuan ini seseorang akhirnya dapat mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya yang kelak kemudian menjadi tujuan bimbingan. Jadi yang memberikan bantuan menganggap orang lain mampu menuntun dirinya sendiri, meskipun kemampuan itu mungkin harus digali dan dikembangkan melalui bimbingan (Winkel, 1990: 17). Adapun rumusan lainnya dapat dikemukakan sebagai berikut:

Menurut Bimo Walgito, “bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghadapi atau

mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya" (Walgito, 1989: 4), sementara menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan adalah pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah. Bimbingan bertujuan membantu seseorang agar bertambah kemampuan bertanggung jawab atas dirinya (Dewa Ketut Sukardi, 1983: 65).

Dalam konteks ini M. Arifin mengatakan, pengertian harfiyyah "bimbingan" adalah "menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun" orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini, dan masa mendatang. Istilah "bimbingan" merupakan terjemahan dari kata bahasa inggris *guidance* yang berasal dari kata kerja "*to guide*" yang berarti "menunjukkan" (Arifin, 1994: 1). Priyatno dan Ermananti memaparkan : rumusan tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, sejak dimulainya bimbingan yang diprakarsai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Sejak itu, rumusan demi rumusan tentang bimbingan bermunculan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan itu sendiri sebagai suatu pekerjaan khas yang ditekuni para peminat dan ahlinya. Dalam kaitan ini Priyatno dan Ermananti sebagaimana mengutip pendapat Crow & Crow, 1960, bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri,

mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri (Priyatno dan Anti, 1999: 93-94).

Dengan memperhatikan rumusan-rumusan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya, agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Adapun Konseling diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara *konseling* oleh seorang ahli (disebut *konselor*) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut *klien*) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi *klien* (Priyatno dan Anti, 1999: 105).

Menurut Andi Mappiare AT, *konseling (counseling)*, kadang disebut penyuluhan karena keduanya merupakan bentuk bantuan. Ia merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan. Ia sekurang-kurangnya melibatkan pula orang kedua, penerima layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak dan setelah mendapat layanan menjadi dapat melakukan sesuatu (Mappiar, 1996: 1).

Mengenai kedudukan dan hubungan antara bimbingan dan *konseling* terdapat banyak pandangan, salah satunya memandang *konseling* sebagai teknik bimbingan, sebagaimana dikemukakan oleh Arthur J. Jones yang dikutip oleh Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, bahwa konseling sebagai salah satu teknik dari

bimbingan, sehingga dengan pandangan ini maka pengertian bimbingan adalah lebih luas bila dibandingkan dengan konseling, konseling merupakan bagian dari bimbingan (Ahmadi dan Rohani, 1991: 28). Dengan kata lain, *konseling* berada di dalam bimbingan. Pendapat lain menyatakan: bimbingan terutama memusatkan diri pada pencegahan munculnya masalah, sementara *konseling* memusatkan diri pada pencegahan masalah yang dihadapi individu. Dalam pengertian lain, bimbingan sifat atau fungsinya *preventif*, sementara *koseling kuratif* atau *korektif*. Dengan demikian bimbingan dan *konseling* berhadapan dengan obyek garapan yang sama, yaitu problem atau masalah. Perbedaannya terletak pada titik berat perhatian dan perlakuan terhadap masalah tersebut. Bimbingan titik beratnya pada pencegahan, *konseling* menitik beratkan pemecahan masalah. Perbedaan selanjutnya, masalah yang dihadapi atau digarap bimbingan merupakan masalah yang ringan, sementara yang digarap *konseling* yang relatif berat (Musnamar, 1992: 3-4).

Dalam tulisan ini, bimbingan dan konseling yang di maksud adalah yang Islami, maka ada baiknya kata Islam diberi arti lebih dahulu. Menurut etimologi, *Islam* berasal dari bahasa Arab, terambil dari asal kata *salima* yang berarti selamat Sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *aslama* yang artinya memeliharakan dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti juga menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat. Kata *aslama* itulah menjadi pokok kata Islam mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya, sebab itu orang yang melakukan *aslama* atau masuk Islam dinamakan *muslim* (Razak, 1986: 56). Secara terminologi

sebagaimana dirumuskan oleh Harun Nasution, Islam adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada masyarakat manusia melalui Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul (Nasution, 1985: 24).

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka yang di maksud bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagian hidup di dunia dan di akherat. Sedang *konseling Islami* adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992: 5).

Yang menjadi dasar pijakan utama bimbingan dan *konseling* Islam adalah al-Qur'an dan Hadits. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum (Khallaf, 1978: 10).

Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda :

Artinya : Aku tinggalkan untuk kalian dua perkara atau pusaka, kalian tidak akan tersesat selama-lamanya, selama kalian berpegang kepada keduanya; kitabullah (Qur’an) dan Sunnah Rasulnya (HR Muslim).

Dalam al-Qur'an Allah berfirman:

وَمَا ءَاتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا

*Artinya : Apa yang diberikan Rasul kepadamu, maka terimalah dia. Dan apa yang dilarangnya bagimu maka tinggalkanlah (*Q.S. Al-Hasyr*:7)*

Al-Qur'an dan Hadits merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah,* maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling islami yang sifatnya *aqliyah* adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

Landasan filosofis Islam yang penting artinya bagi bimbingan dan konseling Islam antara lain :

1. Falsafah tentang dunia manusia (citra manusia)
2. Falsafah tentang dunia dan kehidupan
3. Falsafah tentang pernikahan dan keluarga.
4. Falsafah tentang pendidikan.
5. Falsafah tentang masyarakat dan hidup kemasyarakatan.
6. Falsafah tentang upaya mencari nafkah atau falsafah kerja.

Dalam gerak dan langkahnya, bimbingan dan konseling islami berlandaskan pula pada berbagai teori yang telah tersusun menjadi ilmu. Sudah barang tentu teori dan ilmu itu, khususnya ilmu-ilmu atau teori-teori yang dikembangkan bukan oleh kalangan Islam yang sejalan dengan ajaran Islam

sendiri. Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan gerak operasional bimbingan dan konseling Islam itu antara lain:

1. Ilmu jiwa (psikologi)
2. Ilmu hukum Islam (syari'ah)
3. Ilmu kemasyarakatan (sosiologi, antropologi sosial dan sebagainya)

   (Musnamar,.1992; 6)

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa al-Qur'an dan Hadits merupakan basis utama yang mewarnai gerak langkah bimbingan dan konseling Islam.

Dalam pengertian harfiyyah, *metode* adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata *metode* berasal dari meta yang berarti melalui dan hodos berarti jalan (Ariffin, 1994: 43). Metode lazim diartikan sebagai jarak untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan pernerapan metode tersebut dalam praktek. Dalam pembicaraan ini kita akan melihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Oleh karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islam ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut: (1) metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung, dan (2) metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung.

1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi:

a. Metode individual

   Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik:

   1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
   2) Kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;
   3) Kunjungan dan *observasi* kerja, yakni pembimbing/konseling jabatan melakukan percakapan individual sekaligus megamati kerja klien dan lingkungannya.

b. Metode kelompok

   Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

   1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama.

2) Karya wisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan forum ajang karya wisata.
3) Sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Musnamar, 1992: 49-51).
4) Psikodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis).
5) *Group teaching*, yakni pemberian bimbingan/konseling dengan memberikan materi bimbingan/konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan. Di dalam bimbingan pendidikan, metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalan metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal. (Musnamar, 1992: 49-51)

a. Metode individual
   1. Melalui surat menyurat.
   2. Melalui telepon dan sebagainya.

b. Metode kelompok / massal

1. Melalui papan bimbingan.
2. Melalui surat kabar / majalah.
3. Melalui brosur.
4. Melalui radio (media audio).
5. Melalui televisi.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada :

1. Masalah/problem yang sedang dihadapi/digarap.
2. Tujuan penggarapan masalah.
3. Keadaan yang dibimbing/klien.
4. Kemampuan pembibing/konselor mempergunakan metode / teknik.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia.
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar.
7. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling.
8. Biaya yang tersedia. (Musnamar, 1992: 49-51)

Dengan melihat uraian di atas, metode-metode yang telah diuraikan itu bukanlah satu-satunya metode yang digunakan oleh para ahli, mengingat masih ada penjabaran lain dengan variasi yang lain pula meskipun subtansinya sama. (Ariffin, 1994: 43 – 50)

SCIENA MADANI

Merupakan Komunitas yang bergerak dibidang pendidikan.

Salurkan donasi anda untuk perkembangan komunitas ini ke nomer rekening:

0110931195

Bank Muamalat Cabang Semarang a.n. Lukni Maulana

Informasi tlp/sms ke:

081 225 761 827

E-BOOK ini adalah RONTGEN yang merupakan PEREKAM detak jantung PERADABAN dan TELESKOP yang menjadi PENEROPONG menuju peradaban yang di ridhoi ALLAH

TERIMA KASIH ATAS KERJA SAMANYA

GOOD LUCK